

**TINGKAT KELINCAHAN CALON MAHASISWA BARU PUTRA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
IKIP PGRI BALI TAHUN 2015****I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, S.Pd., M.Fis.****Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali  
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi****PENDAHULUAN**

Secara umum olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang (Aldivian, 2014). Kualitas kesehatan seseorang penting untuk dijaga demi kelangsungan hidup manusia. Bergerak merupakan salah satu ciri makhluk hidup (Anonim, 2012). Tanpa adanya pergerakan tubuh dari makhluk hidup akan mengakibatkan terganggunya metabolisme dan proses kehidupan tidak berjalan.

Kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan atau aktivitas merupakan suatu sebab, sedangkan gerakannya merupakan suatu akibat (Nala, 2011). Dibutuhkan kemampuan khusus untuk mengendalikan penyebab ini agar mendapatkan akibat yang maksimal. Misalnya kemampuan untuk bergerak lincah (*genetik*) yang dimiliki seorang atlet, tidak akan mencapai hasil maksimal bila tidak dikembangkan kemampuan untuk mengendalikan gerakan ini.

Kelincahan merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang terutama atlet olahraga seperti olahraga bela diri, sepak bola, tenis meja, dan lain-lain (Anonim, 2014). Bagi pemain sepak bola, kelincahan adalah suatu hal yang mutlak

diperlukan. Ini dikarenakan seorang pemain sepak bola harus mampu membawa atau menggiring bola dengan lincah agar tidak dapat direbut oleh lawan. Hal ini dapat dilakukan jika seorang pemberhenti secara mendadak ketika sedang berlari, pemain sepak bola tersebut memiliki kelincahan yang bagus sehingga dapat berhenti secara mendadak tanpa kehilangan keseimbangan.

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berkecimpung dalam IPTEK Keolahragaan. Berkaitan dengan hal itu, segala bentuk aktivitas yang berkaitan dengan IPTEK keolahragaan ditangani langsung oleh para dosen dengan melibatkan mahasiswa sebagai partner dan sampel penelitian. Di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali terdapat mata kuliah praktikum yang menyangkut atletik, renang, permainan bola besar dan kecil, dan bela diri.

Berkaitan dengan latar belakang di atas maka, penulis memusatkan pada laporan tingkat kelincahan calon mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali tahun 2015. Adapun rumusan masalah yang diajukan dalam laporan kali ini

adalah berapakah tingkat kelincahan calon mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali tahun 2015? Dan tujuan dari laporan ini adalah untuk mengetahui tingkat kelincahan calon mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali tahun 2015.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **2.1. Kelincahan**

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu (Anonim, 2011). Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik. Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi (Nala, 2011). Misalnya lari cepat berkelok-kelok (*zig-zag*), belak-belok, bolak-balik, berkelit atau mengelak dengan tetap berdiri di tempat dan sebagainya.

Gerakan kelincahan ini tampak nyata pada gerakan tipuan bagian tubuh, seperti anggota gerak atas (lengan dan tangan) serta badan bagian atas pada pemain bolabasket ketika berusaha mengecoh lawan yang dihadapi agar bola dapat dialihkan dengan aman kepada teman atau dilemparkan langsung ke keranjang. Atau gerakan badan bagian atas petinju yang menghindari pukulan lawan yang datang tiba-tiba. Pada saat itu atlet tersebut telapak kakinya tetap di tempat. Yang bergerak hanya tubuh bagian atas. Semua gerakan dilakukan dengan serba cepat. Sedangkan contoh gerakan kelincahan dimana gerakan

kaki berpindah atau terjadi gerakan seluruh tubuh ialah sewaktu pemain sepakbola berlari cepat meliuk-liuk sambil menggiring bola melewati pemain lawan untuk menuju ke gawang musuh.

Komponen kelincahan ini erat sekali kaitannya dengan komponen kecepatan (gerakan dan reaksi), keseimbangan, dan koordinasi (Nala, 2011). Unsur kelincahan ini diukur dengan cara lari cepat bolak-balik sejauh 10 meter sebanyak 4 kali (*shuttle run*), waktu tempuhnya dicatat (detik).

### **2.2. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan.**

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan diantaranya :

1. Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik.

Perpaduan antara kecepatan reaksi (gerak *refleks*) dengan kecepatan (*speed*) akan menghasilkan kelincahan yang maksimal. Kita ketahui bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat mungkin ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatik, kinestetik, atau vestibular (Nala, 2011). Biasanya komponen reaksi ini lebih dikenal dengan sebutan kecepatan reaksi, waktu reaksi atau *reaction time*. Yakni waktu yang dibutuhkan oleh otot skeletal untuk mengadakan reaksi akibat adanya rangsangan yang diterima oleh reseptor atau panca indera. Reaksi ini merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas kinetis secepatnya akibat suatu rangsangan yang diterima oleh reseptor.

Pelari, pesepeda, perenang jarak pendek bila terlambat “start” akibat waktu reaksi yang lamban, akan kehilangan waktu yang amat berharga, yang merupakan salah satu penyebab kekalahan. Waktu yang dibutuhkan oleh rangsangan dari mulai bunyi letusan pistol yang didengar oleh panca indera telinga (*reseptor*) menuju ke pusat saraf kemudian sampai timbul reaksi tungkai untuk bergerak (*aktivitas kinetis*).

Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Nala, 2011). Komponen kecepatan gerak (*speed movement*) ini erat sekali kaitannya dengan komponen kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan. Kecepatan gerak diukur dengan cara mengukur jarak yang ditempuh dan waktu yang dibutuhkan untuk menempuh jarak tersebut (meter per detik).

## 2. Kemampuan Tubuh Dalam Mengatur Keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali (Nala, 2011). Kestabilan sangat diperlukan tubuh untuk melakukan suatu gerakan yang bersifat dinamis. Dimana gerakan dinamis sangatlah mutlak diperlukan seseorang pada saat melakukan kelincahan.

## 3. Kelentukan Sendi Tubuh.

Kelenturan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan pada sebuah atau menempuh

beberapa sendi seluas-luasnya (Nala, 2011). Biasanya dikaitkan dengan gerakan kelompok otot skeletal yang besar (tungkai, lengan, punggung, dan perut) dan kemampuan kinerjanya. Apabila ke-4 komponen tersebut dapat bekerja secara maksimal maka, kelenturan untuk menghasilkan kelincahan akan didapatkan hasil yang baik.

## 4. Kemampuan Menghentikan Gerakan Tubuh Dengan Cepat.

Disaat melakukan gerakan yang mengandung unsur kelincahan, seperti pada saat melakukan gerakan bolak-balik dimana pada saat tubuh melakukan gerakan balik terjadi peristiwa dari cepat ke lambat dan kembali ke cepat. Dari sana lah diperlukan kemampuan tubuh untuk menghentikan gerakan tubuh secara cepat untuk selanjutnya kembali melakukan gerakan cepat mencapai garis finis.

## 2.3. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro.

Menurut beliau faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah sebagai berikut :

### 1. Tipe Tubuh.

Seperti yang telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Di mana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh maka, orang yang tergolong *mesomorfi* dan *mesoektomorfi* lebih tangkas dari *sektomorfi* dan *endomorfi*.

### 2. Usia.

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12

tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincuhan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincuhan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

### 3. Jenis Kelamin.

Anak laki-laki menunjukkan kelincuhan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

### 4. Berat Badan.

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincuhan.

### 5. Kelelahan.

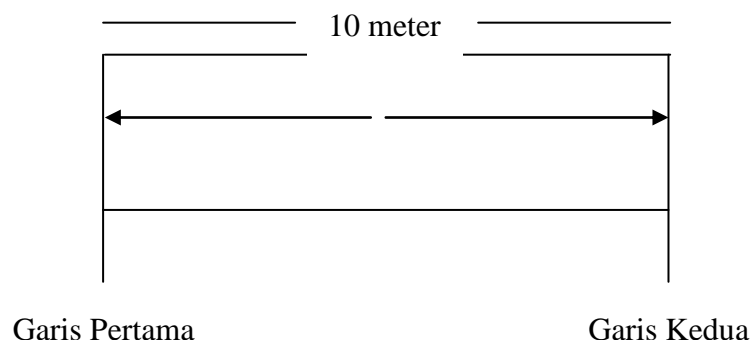
Kelelahan mengurangi ketangkasan karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

### 2.4. Pengukuran Kelincuhan.

Kelincuhan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat penting dalam olahraga. Dalam tes kebugaran jasmani kelincuhan dikategorikan ke dalam *skill related*, artinya tes kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (Anonim, 2011).

Kelincuhan merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi (Nala, 2011). Dalam tes kelincuhan ini, pengukurannya menggunakan tes lari bolak-balik. Adapun proses pelaksanaannya sebagai berikut :

- Pada aba-aba “bersedia” calon mahasiswa berdiri di belakang garis start.
- Pada aba-aba “siap” calon mahasiswa berdiri dengan start berdiri.
- Dengan aba-aba “ya” calon mahasiswa berlari menuju garis kedua dan kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis pertama.
- Calon mahasiswa berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali.
- Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
- Setelah melewati garis finish di garis kedua, pencatat waktu dihentikan.
- Catatan waktu untuk menentukan norma kelincuhan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik).



**Gambar 2.1 Tes Lari Bolak-Balik (Mackenzie, 2005)**

Adapun norma dari pengukuran kelincahan dengan tes lari bolak-balik adalah sebagai berikut (Anonim, 2005)

**Tabel 1**  
**Norma Kelincahan**

No.	Norma	Prestasi (detik)
1.	Baik Sekali	>12,10
2.	Baik	12,11 – 13,53
3.	Sedang	13,54 – 14,96
4.	Kurang	14,97 – 16,39
5.	Kurang Sekali	16,40>

Sumber : Menpora (2005)

**METODE PENELITIAN****3.1. Rancangan Penelitian, Populasi, dan Sampel**

Penelitian ini menggunakan rancangan *Cross Sectional Design* (Budiarto, 2004). Subjek terdapat 85 orang calon mahasiswa baru putra Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Kompiang Sujana Denpasar pada Bulan Agustus tahun 2015 pukul 07.30 WITA. Populasi target penelitian adalah calon mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali yang berjumlah 135 orang. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi : 1).

Calon Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali, 2). Jenis kelamin laki-laki, 3). Usia 18 – 23 tahun, 4). Tinggi badan 160 – 175 tahun. 5). Berat badan 54 – 67,5 kg, 6.) Berbadan sehat (tidak ada gangguan fisik), 7). Bersedia mengikuti tes, serta kriteria eksklusi 1). Riwayat cedera tulang dan sendi.

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan teknik Quota Sampling (Sutrisno Hadi, 2000) dan didapatkan jumlah sampel 85 orang yang memenuhi kriteria inklusi.

**HASIL PENELITIAN**

Berikut ini adalah data pengukuran calon mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan

Kesehatan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP PGRI Bali tahun 2015.

**Tabel 4**  
**Data Pengukuran *Shuttle Run* Calon Mahasiswa Baru Putra**  
**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015**

No.	Nama	Pengukuran <i>Shuttle Run</i> (detik)
1.	Cok Gde Teja Rajantam Putra	11,55
2.	Mario Fransisko R.Laman	11,29
3.	I Made Candra Wijaya	11,27
4.	A.A.Geed Teguh Semarajaya	10,80
5.	I Wayan Gede Surya A.P.P.	10,80
6.	Ahmad Supriyanto	11,10
7.	Ketut Mertayasa	10,33
8.	Kadek Jefry Artha Wibawa	10,50
9.	I Made Fajar Dimas Purnama	11,22
10.	Onesiforus Henoch Agusty L.	10,77
11.	Kd.Dwi Permana	11,30
12.	I Made Agus Apriana	11,09
13.	I Putu Mahedi Putra Yasa	10,85
14.	I Gede Dedi Redana	11,32
15.	Pande Wawan Adi Wijaya	10,41
16.	I Gd.Ngurah Baskara Pinatih	11,09
17.	I Kadek Kusuma Mardata Putra	10,10
18.	I Putu Adri Eka Naradipa	10,12
19.	I Made Suryawan	10,73
20.	I Kadek Roby Suryanatha	12,21
21.	I Made Purnatha	10,10
22.	I Kadek Adi Prayuda	11,43
23.	I Made Owi Jendra	11,52
24.	Komang Agus Tryana Putra	11,39
25.	I Gede Arisoka	10,69
26.	I Wayan Vicky Andreantara	11,09
27.	I Made Arya Negara	11,17
28.	Geed Fajar Bhagaskara	10,84
29.	I Gede Eko Surya Arta	10,27
30.	I Gede Yogi Andika	10,58
31.	I Made Pasti Jaya Permana	11,17
32.	I Gst.Ngurah Surya M.P.	10,27

33.	I Ketut Junindra M.	11,23
34.	Gede Pritayasa	10,29
35.	I Putu Agus Aditya Prawita	10,73
36.	I Gst.Ngurah Arya Pradnya S.	10,41
37.	Komang Purnata	10,89
38.	Ida Bagus Aditya Saputra	12,19
39.	Komang Joni Pranata	10,85
40.	I Kadek Indra Cahyadi	10,62
41.	I Made Setiarsa Wijaya	11,41
42.	Yohanes Don Bosko Baru	10,16
43.	I Wayan Vito Wiansawan	10,06
44.	I Gede Sandy Wicaksana	10,80
45.	Karolus Mana	10,95
46.	Yustinus Harto	10,36
47.	M.Khajin Rusyadi	11,95
48.	I Gst.Pt.Ag.Oka Mahendra	10,37
49.	I Wayan Dede Artawan	12,39
50.	I Komang Gede Kepakisan	10,60
51.	Redeplus Ade Hingrat Noto	11,36
52.	Gede Raka Septiana Wira P.	10,38
53.	I Gede Bagia Yasa	11,39
54.	Gst.Ngurah Putra Suardiana	11,85
55.	Anak Agung Made Wahyu S.	10,63
56.	I Kadek Wahyu Rihartana G.	10,51
57.	Septyan Bali Sundawa	10,62
58.	I Pt.Gd.Suwiradnyana Wiranata	10,69
59.	I Gede Agus Widiarsika	10,55
60.	I Komang Agustana	10,05
61.	Endang Saputra Li Nggelu	11,15
62.	I Kadek Restu Tama	10,60
63.	I Made Andika Parameswara	11,02
64.	Fransisco D.Muda	11,69
65.	Bonefasius Nurak	11,57
66.	Salereus Gersony	10,72
67.	I Komang Puspayasa	10,25
68.	I Dewa Gde Putra Gunantara	12,58
69.	Olymeius Wahyu Purnama	10,75
70.	I Nyoman Adi Gunarsa	10,79
71.	I Made Praptayama	9,94
72.	Vikarius Perik	10,95
73.	I Kadek Pedro	11,90
74.	Dionisius Hono Sando	10,76
75.	M.Alief Permana Agung	11,13
76.	Charles Bilang	11,42

77.	I Putu Gede Wiidya Karmana	10,39
78.	Agustinus Dangga Didi	10,61
79.	Servasius Darmon	11,82
80.	Febrianus Rilaldi Geong	10,84
81.	Apris Robinson Malese	11,02
82.	Yohanes Balawuri Blikon	10,83
83.	I Komang Adi Wiraguna	10,84
84.	I Putu Sentana Yasa	10,81
85.	Handika Mulya Jaya	13,36
<b>Rata-Rata</b>		<b>10,95</b>

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Lari Bolak-Balik	85	9.94	13.36	10.95	.62
Valid N (listwise)	85				

Dari data di atas didapatkan bahwa rerata pengukuran *shuttle run* calon mahasiswa baru FPOK IKIP PGRI Bali sebesar 10,95 detik dengan batas maksimum 13,36 detik dan batas minimum 9.94 detik.

Apabila data tersebut kita masukkan ke dalam norma pengukuran maka kelincihan calon mahasiswa baru FPOK IKIP PGRI Bali berada pada norma (10,95 = Baik Sekali).

**Tabel 5**  
**Pengelompokan Hasil dengan Norma**

No.	Materi	Hasil	Norma
1.	Shuttle Run	10,95 detik	Baik Sekali

## PENUTUP

### 3.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengukuran yang sudah dilakukan di lapangan maka dapat ditarik kesimpulan tingkat kelincihan calon mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali tahun 2015 baik sekali.

### 3.2. Saran

Disarankan kepada para dosen yang mengajar perkuliahan praktikum di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali dapat melakukan pelatihan yang menunjang peningkatan kelincihan.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Aldivian Mulyadi, 2014. *Pengertian Olahraga Secara Umum*, available from : <http://katarpasireurih.blogspot.com/2014/05/pengertian-olahraga-secara-umum.html>, accessed tanggal 17 Juli 2015.
- Anonim, 2005. *Panduan Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Kemenpora RI.
- Anonim, 2011. *Pengertian Kata*, available from : <http://pengertian-kata.blogspot.com/2011/11/definisi-istilah-agility-kelincahan.html>, accessed tanggal 18 Juli 2015.
- Anonim, 2012. *Bergerak Ciri Mahkluk Hidup*, available from : <http://www.artikelbiologi.com/2012/03/bergerak-ciri-mahkluk-hidup.html>, accessed tanggal 17 Juli 2015.
- Anonim, 2014. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan*, available from : <http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/07/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>, accessed tanggal 17 Juli 2015.
- Budiarto, Eko, 2004. *Metodologi Penelitian Kedokteran*. Jakarta : Kedokteran EGC
- Nala, 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : UNUD.
- Mackenzie, 2005. *101 Performance Evaluation Tests*. London : Electric World plc.